ANSIEDADE

"Lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós." (1Pedro 5:7)

INTRODUÇÃO

O mundo vive um ritmo frenético. Com a tecnologia e a internet, tudo ganhou mais velocidade, temos acesso as informações do mundo todo, praticamente no momento em que acontecem, as atividades profissionais se tornaram mais dinâmicas, exigindo atualização constante, com a combinação de IA, Internet das Coisas, impressão 3D ... entre outras tecnologias. Nesse ritmo, acabamos perdendo a paciência, tudo tem que ser rápido, não queremos esperar, nossa capacidade de mantermos a atenção em uma atividade diminuiu drasticamente conforme apontam estudos. Em um cenário como esse apresentado, somasse a perda moral de uma sociedade, os valores constantemente questionados, temos uma geração debilitada e propensa a sofrer com a ansiedade e outros males. Mas estamos fadados a isso? Existe solução? Qual seria a medida preventiva?

Vamos tratar deste assunto a luz das Sagradas Escrituras na seguência deste singelo trabalho.

O que é ANSIEDADE?

A palavra "ansiedade" tem origem no latim anxietas, que significa angústia ou perturbação. Do latim, o termo evoluiu de verbos como angere (sufocar, oprimir) e anxius (angustiado), refletindo a ideia de aflição e afogamento mental ou físico.

A Bíblia trata deste assunto tão atual?

Sim. É o manual para vida do homem, as Escrituras tratam de todos assuntos que são pertinentes ao nosso bem-estar, nos traz luz e paz.

O Salmista quando viu os seus pensamentos se multiplicarem e isto iria causar uma angustia profunda, ele pede ajuda para O Eterno ...*"Quando os meus pensamentos se multiplicam dentro de mim, as tuas consolações me alegram a alma." (Sl 94:19)*

"Busquei o Senhor, e ele me respondeu; livrou-me de todos os meus temores." (Sl 34:4)

"Lança o teu cuidado sobre o Senhor, e ele te susterá." (Sl 55:22)

Deus oferece paz em meio às preocupações:

"Não andeis ansiosos por coisa alguma; em tudo, porém, sejam conhecidas diante de Deus as vossas petições…
E a paz de Deus… guardará o vosso coração e a vossa mente." (Fp 4: 6-7)

"Deixo-vos a paz, a minha paz vos dou… Não se turbe o vosso coração, nem se atemorize." (Jo 14:27)

Nosso Pai celestial, cuida de nós.

"Portanto, eu vos digo: não andeis ansiosos pela vossa vida… Observai as aves do céu… vosso Pai celestial as sustenta… Basta a cada dia o seu próprio mal." (Mt 6:25 – 34)

"Lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós." (1 Pe 5:7)

O Eterno não nos deixa só, ele nos ajuda em todos os momentos, inclusive neste de ansiedade e angústia.

"Não temas, porque eu sou contigo; não te assombres, porque eu sou o teu Deus." (Is 41: 10)

"Tu conservarás em perfeita paz aquele cujo propósito é firme, porque ele confia em ti." (Is 26:3)

A ansiedade pode abater, mas Deus o Levanta, consola, dá paz e alegria.

"A ansiedade no coração do homem o abate, mas a boa palavra o alegra." (Pv 12:25)

"Confia no Senhor de todo o teu coração… e ele endireitará as tuas veredas." (Pv 3: 5-6)

Oração é o antídoto para a angustia e temores que resultam na ansiedade.

"Desde o fim da terra clamo a ti, no abatimento do meu coração…" (Sl 61:1-2)

"Busquei o Senhor, e ele me respondeu; livrou-me de todos os meus temores."(Sl 34:4)

A ansiedade quando em um estágio avançado, é considerada hoje como uma doença, um transtorno psicossomático. Mas a Bíblia já trata deste problema como vimos, a milênios atrás. O Eterno que conhece o mais íntimo de nosso ser, o impenetrável de nossa alma, já nos orienta e nos oferece ajuda e consolo, refrigério e descanso de nossa alma.

"Vinde a mim, todos os que estais cansados e sobrecarregados, e eu vos aliviarei." (Mt 11: 28-30)

"Entrega o teu caminho ao Senhor, confia nele, e o mais ele fará."(Sl 37:5)